

# Papas Al Gratin

Sirve: 8 porciones

Una porción de este cremoso plato acompañante le proveerá la mitad de la cantidad diaria recomendada de vitamina C, casi un cuarto de la cantidad diaria recomendada de fibra, y algo de hierro y calcio.

## Ingredientes

6 papas rojizas y medianas (de 3 a 4 pulgadas) peladas y cortadas en rebanadas de ¼ de pulgada

1 taza cebolla cruda picada

2 cucharadas margarina

4 cucharadas harina

1 cucharadita sal

Pimienta negra al gusto

1 1/2 tazas queso cheddar suave, rayado

2 tazas leche sin grasa

## Preparación

### Método de Preparación (método más rápido):

1. Prepare una cacerola grande para hornear, cubriendo el fondo con aceite en aerosol.
2. Coloque una capa de papas en la cacerola, utilizando aproximadamente ¼ del total.
3. Encima de esta capa, añada ¼ de taza de cebolla cruda, ¼ del queso, ½ cucharada de margarina, 1

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>360</b>
<b>Grasa total</b>	<b>9 g</b>
Grasa saturada	5 g
Colesterol	25 mg
<b>Sodio</b>	<b>490 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>57 g</b>
Fibra dietetica	6 g
Azúcares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>13 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

cucharada de harina,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal, y una pizca de pimienta negra al gusto.

4. Repita el procedimiento, hasta hacer 4 capas.
5. Mientras hace esto, caliente la leche a fuego bajo.
6. Vierta la leche tibia sobre todos los ingredientes en la cacerola de hornear.
7. Coloque en el horno a 350°F durante 1 hora.
8. Refrigere lo que le sobre no más de dos horas después de comer.

#### **Método más cremoso:**

1. Prepare una cacerola grande de hornear, cubriendo el fondo con aceite en aerosol.
2. Haga un aderezo blanco derritiendo la margarina en un recipiente pequeño. Añada la harina mientras agita. Añada gradualmente la leche agitando constantemente.
3. Coloque sobre el fuego y agite constantemente hasta que se espese la mezcla. Saque del fuego. Añada el queso hasta que éste se derrita.
4. Añada sal y pimienta.
5. Coloque una capa de papas y cebollas en una cacerola preparada, utilizando  $\frac{1}{4}$  del total de papas y  $\frac{1}{4}$  de taza de cebolla.
6. Vierta  $\frac{1}{2}$  taza de la salsa preparada en los pasos 2 y 3.
7. Repita el procedimiento, hasta tener 4 capas.
8. Coloque en el horno durante 1 hora a 350°F.
9. Refrigere los sobrantes no más de dos horas después de preparado.

## Notas

Washington State University Extension, Favorite Recipes for Family Meals